

16 juin 1969

Leçon 22

Ce que je vois est une forme de vengeance

L'idée d'aujourd'hui décrit avec précision comment quelqu'un qui maintient des pensées d'attaque dans son esprit, voit le monde. Ayant projeté sa colère sur le monde, il voit la vengeance prête à le frapper en retour. Ainsi, sa propre attaque est perçue comme une autodéfense.

Cela devient un cercle de plus en plus vicieux jusqu'à ce qu'il soit désireux de changer sa manière de voir. Autrement, les pensées d'attaque et de contre-attaque vont le préoccuper et peupler tout son monde. Quelle paix mentale est possible pour lui alors ?

C'est à ce fantasme brutal que vous voulez échapper. N'est-ce pas une joyeuse nouvelle que d'entendre que le fantasme n'est pas réel ? N'est-ce pas une découverte heureuse que de découvrir que vous pouvez y échapper ? C'est vous qui avez fait ce que vous voudriez détruire, tout ce que vous détestez et que vous voudriez attaquer et tuer. Mais tout ce dont vous avez peur n'existe pas.

Regardez le monde autour de vous au moins cinq fois aujourd'hui, pendant au moins une minute chaque fois. Pendant que vos yeux se déplacent lentement d'un objet à un autre, d'un corps à un autre, dites-vous :

« Je vois seulement ce qui est périssable. »

« Je ne vois rien qui va durer. »

« Ce que je vois n'est pas réel. »

« Ce que je vois est une forme de vengeance. »

A la fin de chaque période de pratique, demandez-vous :

« Est-ce le monde que je veux réellement voir ? » La réponse est sûrement évidente.